



Koski Essi

Mistä on motivoiva koululiikuntatunti tehty?

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Kasvatus- ja opetusalan koulutusohjelma
2020

Tiivistelmä

Liikunnalla on tärkeä merkitys ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden kannalta. Liikunta vaikuttaa positiivisesti fyysisen, psyykkisen, sekä sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. On huolestuttavaa, etteivät kaikki liiku terveytensä kannalta riittävästi. Lapsuudessa opitut arvot, asenteet ja mallit vaikuttavat meihin vielä aikuisiällä. Koululiikunta on merkittävin liikuntakulttuurin lohko. Koululiikunnassa opettaja on vastuussa tunnin suunnittelusta, sen pidosta, ja arvioinnista. Opettaja on yksi tärkeä tekijä lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa.

Tutkimuskysymykseni ovat, ”Mistä liikuntamotivaatio muodostuu?”, ja ”Miten opettaja voi vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon koulussa?”. Motivaatioteorioista valitsin käsittelyyn itseohjautuvuus- ja tavoiteorientaatioteorian. Nämä teorit sisäistettyään opettajalla on käytössään erilaisia keinoja vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon.

Itseohjautuvuusteorian mukaan sisäisen motivaation tukeminen on tärkeää. Sisäisen motivaation tukemiseen kuuluu oppilaan autonomian, pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunteiden täytyminen. Tunti kannattaa suunnitella nämä tunteet huomioiden. Autonomian ja pätevyyden tunteet täyttyvät esimerkiksi, kun oppilaalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa toiminnan tasoon ja välineisiin. Toiminnan eriyttäminen lisää myös pätevydentunnetta. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täyttymisen kannalta on tärkeää, että opettaja suorittaa joukkuejaot heterogeenisesti.

Tavoiteorientaatioteorian mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee oppilaiden motivaation syntymistä, sekä viihtyvyyttä tunnilla. Tässä opettajan tulee kiinnittää huomiota siihen, että tunnilla teetetyt tehtävät tukevat jokaisen oppilaan yksilöllistä kasvua. Palautetta kannattaa antaa sitkeästä yrittämisestä, ei ainoastaan onnistuneesta lopputuloksesta.

Avainsanat: Liikuntamotivaatio, Itseohjautuvuusteoria, Tavoiteorientaatioteoria

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Liikunnan tärkeys kokonaisvaltaisesti	7
2.1	Fyysinen hyvinvointi	9
2.2	Psyykkinen hyvinvointi	10
2.3	Sosiaalinen hyvinvointi	11
3	Liikuntamotivaatio	13
3.1	Itseohjautuvuusteoria	14
3.1.1	<i>Sisäinen motivaatio</i>	15
3.1.2	<i>Ulkoinen motivaatio ja amotivaatio</i>	16
3.2	Tavoiteorientaatioteoria	18
3.2.1	<i>Tehtäväsuuntautuneisuus</i>	18
3.2.2	<i>Minäsuuntautuneisuus</i>	20
4	Motivoivaa liikuntatuntia tukevat tekijät	21
4.1	Opettajan toiminta motivoijana	21
4.1.1	<i>Tunnin suunnittelu</i>	23
4.1.2	<i>Eriyttäminen</i>	24
4.1.3	<i>Palautteen antaminen</i>	25
4.2	Oppimisympäristö motivoijana	27
4.2.1	<i>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</i>	28
4.2.2	<i>Autonomian ja pätevyyden tunne</i>	29
5	Johtopäätökset ja pohdinta	32
	Lähteet	35
	Liitteet	41

1 Johdanto

Liikunta ja urheilu ovat aina olleet lähellä sydäntäni. Olen ollut pienestä pitäen liikunnallinen. Olen kokeillut monia eri lajeja, ja löytänyt jo nuorena minulle edelleenkin tärkeän ja rakkaan lajin, tanssin. Tällä hetkellä teen töitä tanssijana. Urheilu ja liikunta ovat minulle nykyään eräänlaista terapiaa. Liikkuminen voimaannuttaa ja opettaa paljon asioita itsestä. Kehoni on tottunut liikkeeseen, ja tuntuu ikävältä, mikäli en säännöllisesti liiku.

Jaakkolan (2014) mukaan liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa elämänmittaisen liikuntamotivaation löytymistä positiivisten liikuntakokemusten kautta. Elinikäistä liikuntaharrastamista tukee myönteinen motivaatio sekä asenteet liikuntaa kohtaa. Motivaation syntyminen liikkumista kohtaan, onkin yksi koululiikunnan keskeisimmistä tavoitteista (Jaakkola, 2014, s. 18). Oman taustani takia kiinnostuin aiheesta, ja haluan tutkia, löytyisikö opettajalle vinkkejä, joilla saada oppilaiden liikuntamotivaatiota nostettua liikuntatuntien aikana. Tämä liikuntamotivaatio voisi kantaa kenties läpi elämän.

Tutkimukseni keskeisin tutkija on Timo Jaakkola. Jaakkola on liikuntatieteiden tohtori sekä psykologi. Hän toimii Jyväskylän yliopistossa liikuntapedagogiikan lehtorina (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017a, s. 637). Jaakkolan kirjoittamia teoksia tutkimuksessani on esimerkiksi ”Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi”, vuodelta 2014, sekä ”Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu”, vuodelta 2010.

Koululiikunta kattaa alleen koulussa systemaattisesti toteutetun liikuntakasvatuksen. Se on vaikuttavuudeltaan merkittävin liikuntakulttuurin lohko, sillä jokainen nuori jossain muodossa osallistuu koululiikuntaan peruskoulunsa aikana. (Nupponen, Penttinen, Pehkonen, Kalari & Palosaari, 2010, s. 13). Koulu voi siis olla vahva tuki liikunnallisen elämäntavan syntyyn (Heinonen, 2018, s. 6; Huotilainen, 2019; Sierra-Díaz, González-Villora, Pastor-Vicedo & López-Sánchez, 2019; Sosiaali- ja terveysministeriö [STM], 2013, s. 30). Opettajien on osattava huomioida koululiikunnan tärkeys oppilaille opettaessaan liikuntaa. Koulu on tärkeä osa oppilaiden liikuntakasvatusta, josta seuraten, opettajilla on oppilaiden liikuntakasvatuksessa iso rooli. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavanlaiset:

- 1) Mistä liikuntamotivaatio muodostuu?
- 2) Miten opettaja voi vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon koulussa?

Esiymmärrykseni aiheesta on, että opettaja pystyy toiminnallaan vaikuttamaan oppilaiden asenteisiin liikuntaa kohtaan, ja kenties opettajan avulla motivaatio liikuntaan voisi syntyä.

Tärkeää olisi liikuntatunneilla auttaa sellaista oppilasta löytämään liikunnan ilo, kenellä motivaatiota liikkumiseen ei ennalta jo ole (Alderman, Beighle & Pangrazi, 2006, s. 42; Huotilainen, 2019). Takalon (2016) mukaan näille oppilaille koululiikunnan rooli korostuu. Liikuntatunti voi olla heille ainoa aktiivinen hetki päivän aikana (Takalo, 2016, s. 176). Jotta osattaisi motivoida jokaista oppilasta, eritoten sellaisia, keillä motivaatiota ei automaattisesti ole, tulee opettajan osata tunnistaa erilaisia motivaatiokeinoja (Salmela-Aro, 2018a; Tuominen, Pulkka, Tapola & Niemivirta, 2017).

Kandidaatintutkimuksen alussa käsittelen liikuntamotivaatio käsitettä laajasti. Sen jälkeen puran käsitteen pienempiin osiin, tutkien erilaisia motivaatioteorioita liikuntatunneilla. Tutkin tarkemmin itseohjautuvuus-, sekä tavoiteorientaatioteoriaa, sillä ne ovat liikuntamotivaatioteorioiden piirissä yhdet merkittävimmistä. Käsitteiden avaamisen jälkeen selvitän mitkä asiat tukevat liikuntamotivaation löytymistä liikuntatunneilla, ja miten opettaja voisi toimia tukeakseen niitä.

2 Liikunnan tärkeys kokonaisvaltaisesti

Liikunnalla on hyvin suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Sen takia on tärkeää, että ihmiset omaksuvat liikunnallisen elämäntavan (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin, 2018, s. 5; Opetushallitus [OPH], 2016, s. 1). Liikunta vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi yleiseen jaksamiseen, terveyteen, sosiaaliseen kanssakäymiseen, sekä mielialaan (Nevanperä & Laitinen, 2012, s. 135; Terve Koululainen [TEKO], 2020). Liikunnan kautta voi ylläpitää sosiaalisia suhteita toisiin, samalla, kun parantaa omaa kuntoa ja mielialaa. Liikunnan avulla on siis mahdollista kehittää monta hyvinvoinnille tärkeä osa-aluetta yhtäaikaaisesti.

Vaikka liikunnan positiiviset vaikutukset ovat kaikkien tiedossa, silti kaikki eivät liiku terveytensä kannalta tarpeeksi (Jaakkola, 2014, s. 17; Lintunen, 2019). Kouluiikaisen liikunnaksi ei riitä ainoastaan koulun liikuntatunnit (OPH, 2016; STM, 2013, s. 30). Lisäksi omaehtoisen liikunnan määrä on vähentynyt. Kouluissa oppilaita tulisikin kannustaa harrastamaan liikuntaa omaehtoisesti ja esimerkiksi innostaa kulkemaan koulumatkat kuntoa ja terveyttä edistäen (Jaakkola, 2014, s. 17; OPH, 2014, s. 43; STM, 2013, s. 31). Houkuttelevat liikuntaympäristöt koulun alueella ovat yksi omaehtoista liikkumista lisäävä keino (Hietanen-Peltola, Länsikallio & Naumanen, 2015, s. 41).

Takalon (2016) tekemästä tutkimuksesta selviää, että itse valittu välimatkaliikunta on joillekin oppilaille yksi suurista liikunta-aktiivisuutta lisäävistä tekijöistä. Tämä vaikutus korostuu etenkin niille oppilaille, keillä säännöllisen liikuntaharrastamisen määrä on pieni (Takalo, 2016). Takalon tutkimustulos osaltansa alleviivaa oppilaiden koulumatkan kulkemista jalan tai pyörällä tärkeänä arkiliikuntaa lisäävänä tekijänä (Hietanen-Peltola, Länsikallio & Naumanen, 2015, s. 41).

Jaakkolan (2016) mukaan liikkumisen pohjana on liikunnan perustaidot. Jaakkola kertoo tällaisiksi taidoiksi luettavan hyppäämisen, juoksemisen, heittämisen ja kiinni ottamisen. Hän lisää perusliikuntataitojen oppimisen nuorena ennustavan liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Perusliikuntataidot kuuluvat motoristen perustaitojen alle. Motoriset perustaidot lukevat mukaansa perusliikuntataidot (hyppääminen, juokseminen, heittäminen ja kiinni ottaminen) laajemman viitekehyksen kautta (Jaakkola, 2016). Motoriset perustaidot ovat sellaisia, joita ihminen tarvitsee, jotta selviää arjen liikkumista vaativista asioista (OPH,

2016). Käytän kandidaatintutkielmassani käsitettä motoriset perustaidot, sillä se on käsitteenä perusliikuntataitoja laajempi.

Huotilainen (2019) sekä Lintunen (2019) selvittävät lasten ja nuorten ajattelukyvyyn kehittyvän motorisia perustaitoja harjoitellessa. Huotilaisen ja Lintusen mukaan he, joilla on hallussaan hyvät motoriset perustaidot, omaavat myös hyvän oppimiskyvyn, kun eteen tulee kognitiivisia tehtäviä. Motorisia perustaitoja kehittäessä oppilas tarvitsee runsaasti toistoja sekä monipuolista harjoitusta (Huotilainen, 2019; Lintunen, 2019). Oppilaiden motivointi on helpompaa, mikäli toiminta pysyy monipuolisena ja kiinnostavana.

Terve Koululainen -sivustolla kerrotaan, että lasten ja nuorten tyytyväisyys omaan kuntoon, suorituskyykyyn sekä taitoihin ennustaa aktiivista elämäntapaa aikuisena. Lisäksi hyvä liikuntanumero, sekä koulumenestys ovat ennustavia tekijöitä. Liikkumattomuuden noidankehä saattaa syntyä, mikäli oppilaalla on heikko fyysinen kunto tai huono terveydentila, jolloin liikkumisinto saattaa olla vähäinen. Näin ollen yleiskunto on heikompi, mikä saattaa olla yksi liikkumattomuuden syistä (TEKO, 2020). Mikäli motoriset taidot ovat hallussa, on omaehtoinen liikkuminen turvallisempaa, mielekkäämpää ja kuntoa on helpompi kohottaa.

Lapsuudessa opitaan asenteita, arvoja ja malleja, joita aikuisena huomaamme käyttävämme (Paananen ja kollegat 2012, s. 38; Sierra-Díaz, González-Víllora, Pastor-Vicedo & López-Sánchez, 2019). Tämän takia opettajilla on erityinen rooli terveellisen ja aktiivisen elämäntavan löytymisessä (Sierra-Díaz, González-Víllora, Pastor-Vicedo & López-Sánchez, 2019). Finnen (2017) mukaan on tärkeää, että jo lapsena rakentuu positiivinen suhde liikuntaa kohtaan. Hän kertoo, että sopivan haasteelliset liikuntaympäristöt ja innostava sekä kiinnostava liikunta ovat tämän suhteen rakentumisen kannalta tärkeitä (Finne, 2017, s. 15). Kun on lapsena tottunut liikkeeseen, on helpompi jatkaa liikkuvan elämäntavan suuntaan.

Huonot muistot koululiikunnasta alakoulussa voivat vaikuttaa vielä aikuisiässä liikunnan motivaation vähäisyyteen (Cardinal, Yan & Cardinal, 2013; Finne, 2017, s. 15; Nevanperä & Laitinen, 2012, s. 136). Mikäli oppilas kokee jatkuvasti epäonnistumisia liikunnassa, voi se vaikuttaa omaan pätevydentunteeseen negatiivisesti (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016; Norrena, 2019; Tuominen-Soini, 2015, s. 258; Vauras, Salo & Kajamies, 2018; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 32). Tällöin näitä tehtäviä, joissa usein epäonnistutaan, aletaan välttelemään (Salo, 2009, s. 121). Liikunnanopettajan on tärkeä huomioida, että myönteisiä kokemuksia tulee olla enemmän kuin negatiivisia (Takalo, 2016, s. 123-124). Opettaja voi

auttaa kääntämään kielteisen oppimisen uralla olevia oppilaita myönteisimmille poluille. Tässä oppilaantuntemuksella on tärkeä merkitys, jotta opettaja osaa tunnistaa kielteisesti motivoituneen oppilaan (Vauras, Salo & Kajamies, 2018). Liikunnassa merkityksellistä on myönteisten ja negatiivisten tunteiden suhde. Lähes kaikilta löytyy jonkinlaisia kielteisiä kokemuksia liikuntatunneilta. On kuitenkin tärkeä huolehtia, että jokainen oppilas pääsee kokemaan positiivisia tunteita enemmän, kuin negatiivisia.

Opetushallitus (2016) selventää, että kouluissa toteutetun liikunnanopetuksen tarkoituksena on edistää niin fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä. Tämä Opetushallituksen mukaan on tietojen ja taitojen opettamista sillä tavoin, että ne hyödyttävät oman sekä yhteisön terveyden edistämistä nyt ja tulevaisuudessa (OPH, 2016). Käsittelen seuraavaksi näiden kolmen hyvinvointia edistävän osa-alueen merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

2.1 Fyysinen hyvinvointi

Liikunta vaikuttaa kehon fyysiseen hyvinvointiin terveyttä edistäen. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä monien sairauksien syntymistä. Liikkuminen lisäksi kehittää ja tukee lihaksistoa ja luustoa. Oikeanlaisen opiskeluergonomian opettaminen nykypäivänä korostuu, kun töitä tehdään paljon pääteen äärellä. Liikunnalla voidaan kehittää ergonomiseen opiskeluun tarvittavia lihaksia. Näin voidaan välttyä erilaisilta tuki- ja liikuntaelinten sairauksilta.

Liikunta on ravinnon ja levon lisäksi tärkeää, jotta elimistö pysyy toimintakykyisenä (Heikinaro-Johansson & Kolkka, 1995, s. 7). Liikunnan myötä unen laatu paranee (TEKO, 2020; UKK-instituutti 2020). Lisäksi nukahtaminen helpottuu (TEKO, 2020). Liikunta ennaltaehkäisee monia sairauksia, esimerkiksi kakkostyypin diabetesta sekä sydän ja verenkiertoelimistön sairauksia. Lisäksi liikunta ehkäisee monia syöpiä ja psyykkisiä oireita (Jaakkola, 2014; STM, 2013; TEKO, 2020; UKK-instituutti, 2020).

Liikunnalla on siis paljon positiivisia vaikutuksia ennaltaehkäisten sairauksia. Meidän tulevien opettajien, sekä kentällä jo työskentelevien, tulee painottaa oppilaille liikunnan tärkeyttä. Tästä puhutaan paljon, mutta tilanne on silti huolestuttava, sillä useat lapset ja nuoret eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikunnan tärkeyden painottaminen negatiivissävyytteisesti ei hyödytä oppilaiden kohdalla. Liikuntatuntien lisäksi liikuntaa voidaan edistää, esimerkiksi muokkaamalla luokkahuonetta oppimisympäristönä

liikunnallisemmaksi. Turhaa istumista kannattaa välttää, ja tuntien lomaan voi lisätä pieniä liikunnallisia hetkiä. Nämä hetket lisäksi edistävät oppilaiden keskittymistä oppiaineeseen.

Opetushallitus (2016) avaa tarkemmin termiä fyysinen toimintakyky. Tätä termiä käytetään esimerkiksi Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014). Fyysinen toimintakyky tarkoittaa sitä, että oppilas pystyy suoriutumaan erilaisista fyysistä ponnistelua tarvittavista tehtävistä. Tällaisiin suorituksiin kuuluu esimerkiksi koulumatkan suorittaminen kävellen tai pyörällä, matkan ollessa vähintään 5 kilometriä (OPH, 2016).

2.2 Psyykkinen hyvinvointi

Liikunnan tuomat positiiviset asiat psyykkiseen hyvinvointiin huomataan eritoten tämänhetkisen koronavirus- tilanteen aikana. Lähes kaikki työskentelevät sisällä kotona. Pieni kävelyhetki luonnossa piristää päivää lisäten työskentelyyn energiaa. Positiivinen vaikutus on merkittävä etenkin silloin, jos päivään ei muuten ole liittynyt fyysistä aktiivisuutta. Ryanin, Williamsin, Patrickin ja Decin (2009) mukaan, kun ihminen liikkuu, hän kokee olevansa energinen. Psykologiset perustarpeet tyydyttyvät, tämä edistää kokonaisvaltaista hyvinvoinnintunnetta (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Psykologiset perustarpeet, ja niiden merkitystä motivaatioon avaan myöhemmin.

Mielenterveyden tukemisen lisäksi liikunta lievittää stressiä (Huotilainen, 2019; Suntio, 2015, s. 159; STM, 2013, s. 4; UKK-instituutti, 2020; Virolainen & Virolainen, 2018, s.162) sekä ahdistusta (Huotilainen, 2019). Liikunta myös kohottaa mielialaa ja lisää motivaatiota (Huotilainen, 2019; STM, 2013, s. 11). Mielenterveydestä on tärkeä pitää huolta. Esimerkiksi stressin lievittäminen ja mielialan kohottaminen ovat mielenterveydestä huolehtimista.

Finne (2017), Jaakkola (2016) sekä Opetushallitus (2016) kirjoittavat, että liikunnan kautta pystytään turvallisesti harjoittelemaan erilaisten tunteiden kokemista. Onnistumisen tunteet ovat tärkeitä, mutta myös negatiivisten tunteiden käsittely opettaa oppilaita. Epäonnistumisen tunteen käsittely liikunnan kautta opettaa oppilaita elämässä kohdattaviin pettymyksiin (Finne, 2017, s. 51; Jaakkola, 2016, s. 34; OPH, 2016). Tunnetaitojen opettaminen onnistuu liikunnan kautta luontevasti (Huisman & Nissinen, 2005, s.33; Kantomaa ja kollegat 2018, s. 24; TEKO, 2020). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) oppilaita kannustetaan käyttämään omaa kehoaan tunteiden ilmaisuun (OPH, 2014, s. 21).

Itsensä tuntemista tarvitaan tunteiden hallintaan. Omien tunteiden tunnistaminen on avain siihen, että tunteisiin osataan vastata oikealla tavalla. Jossain tilanteissa tunteiden hallinta on tarpeen, kun taas joskus on hyödyllistä osata ilmaista ja näyttää tunteitaan. On tärkeää pitää huoli siitä, ettei ei patoa tunteita sisään. Liikunta on turvallinen ja toimiva tapa päästää negatiivisiakin tunteita ulos käyttämällä liikettä ja kehoa apuna.

Opetushallituksen (2016) mukaan psyykkistä toimintakykyä voidaan tukea esimerkiksi oppilaan pätevyyden kokemusta sekä myönteistä ilmapiiriä vahvistaen. Tähän liittyy oppilaiden kannustaminen, sekä se, että opettaja kuuntelee oppilaiden huolia (OPH, 2016). Opettajankin tulee pitää huolta omasta mielenterveydestään, ja muistaa, ettei voi vastata kaikkien oppilaiden huolenaiheisiin tarvittavalla tavalla. Opettaja ei ole työyhteisössään onneksi yksin, vaan saa tarvittaessa apua oppilaiden tukemiseen moniammatillisen yhteistyön kautta.

2.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Opetushallituksen (2016) mukaan liikunnantunneilla korostuu yhdessä tekeminen. Liikunnallinen pienryhmätyöskentely edellyttää oppilailta muiden toiminnan huomioimista. Sosiaalisten taitojen omaksuminen kehittää ja tukee yhteenkuuluvuuden sekä oppilaan osallisuuden tunteiden täyttymistä (OPH, 2016). Myös Ryan, Williams, Patrick ja Deci (2009) määrittelevät liikunnan toiminnaksi, jossa ollaan sosiaalisesti tekemisissä muiden ihmisten kanssa. He kertovat itseohjautuvuusteoriasta, minkä mukaan sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne on yksi olennaisimmista hyvinvoinnin osista (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009).

Liikuntatunti antaa mahdollisuuksia uusien kaverisuhteiden syntyyn eri tavoin kuin normaali luokkahuonetilanne, sillä opiskeluympäristö on erilainen. Normaalissa opetustilanteessa oppilaat istuvat luokassa, usein ennalta ohjatuilla paikoilla. Liikuntatunnilla ei ole ohjattua paikkoja, joilla tulee pysyä toiminnan aikana. Tila antaa mahdollisuudet rikkoa ryhmän sisälle kenties kehittyneitä pienempiä ryhmiä. Tila ja tehtävät voivat pakottaa uusien kavereiden kanssa toimimiseen, joka voi edesauttaa uusien ystävyysuhteiden syntymistä.

Sosiaalisesti taitava oppilas osaa auttaa muita, toimii moraalisesti oikein sekä pystyy hillitsemään aggressioitaan. Aggressiivinen käyttäytyminen on epäsosiaalista käytöstä, ja sen välttäminen edistää myönteistä sosiaalista käyttäytymistä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) koululiikunnan tavoitteissa sosiaalinen toimintakyky

tarkoittaa oppilaiden sosiaalisen pätevyyden tukemista. Esimerkiksi rehelliseen, oikeudenmukaiseen ja vastuulliseen toimintaan opettaminen tukee sosiaalisten taitojen oppimista (OPH, 2014; OPH, 2016).

3 Liikuntamotivaatio

Motivaatio on arvostettu ilmiö, sillä sen tukemisella on paljon positiivisia vaikutuksia. Eritoten motivaatio vaikuttaa ammattiryhmiin, joiden tehtävänä on saada muita motivoitumaan, kuten opettajan työssä (Ryan & Deci, 2000). Hyviä oppimistuloksia saa usein aikaan, kun opettaja auttaa oppilasta kehittämään oppilaan oppimismotivaatiota (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala, 2005, s. 8). Järvenoja, Kurki ja Järvelä (2018), sekä Tuominen-Soini (2015) osoittavat, että opettajan on tärkeää tiedostaa motivaatio ilmiönä, sillä silloin hänellä on käytössään keinoja motivaation säätelyn tukemiseksi. Tällöin oppilas ei ole yksin kamppailemassa motivaatiohaasteiden kanssa (Järvenoja, Kurki & Järvelä, 2018; Tuominen-Soini, 2015, s. 258).

Tuominen-Soinin (2015) mukaan motivaatio ohjaa oppimista sekä opettamista. Hän lisää, että vaatii jonkinlaisen motivaation, jotta oppilas jaksaa tavoitteellisesti ponnistella tehtävää eteenpäin. Tuominen-Soini kertoo kipinän tunteen voivan olla merkki motivaatiosta. Motivaatiota tutkittaessa, sen määrää merkityksellisempää on tutkia sen laadullisia eroja, mikä motivoi, ja miksi. Tutkija jatkaa, että kouluissa on eri tavoin motivoituneita oppilaita, jotka tarvitsevat erilaisia keinoja, joilla heitä auttaa opinnoissaan. Tuominen-Soinin mukaan motivaatioiden tunnistaminen sekä niiden huomioiminen on tärkeää, jotta jokainen oppilas saisi parhaan mahdollisen tuen ja avun haasteita kohdatessa (Tuominen-Soini, 2015, s. 244).

Motivaatio on yksi oppilaiden hyvinvointia sekä koulumenestystä selittävä tekijä (Salmela-Aro, 2015, s. 282). Mikäli oppilaalla ei ole motivaatiota koulua, opiskelua tai liikuntaa kohtaan, on vaikea menestyä niissä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan liikunnan arviointiin koko alakoulun aikana vaikuttaa esimerkiksi työskentelytaidot yksin ja ryhmässä. Liikunnan arvioinnissa ei kiinnitetä huomiota oppilaan fyysiseen kuntotasoon (OPH, 2014, s. 275, 150). Kuten aiemmin kirjoitin, liikunnanopetuksen tavoitteena on edistää aiemmin avattuja fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä (OPH, 2016). Fyysinen ominaisuus ei ole yksinään selittämässä menestystä liikunnan opinnoissa, mikäli siihen ei liity innostus tekemiseen, harjoitteluun ja yhdessä toimimiseen.

Norrenan (2019) sekä Virolaisen ja Virolaisen (2018) mukaan tärkeää motivaation syntymisessä on, miten saada oppilas omaksumaan kurssilla tai yksittäisellä tunnilla olevia tavoitteita omikseen. Heidän kirjoittamana mielekkyyden kokeminen on tärkeä osa motivaation syntyä. Tällöin oppiminen on kiinnostavaa sekä antoisaa (Norrena, 2019;

Virolainen & Virolainen, 2018). Oppilas yrittää suoriutua tehtävästä mahdollisimman hyvin, kun toiminta on hänen mielestään järkevää (Zimmer, 2001, s. 85). Harjoitteiden kannattaa olla sellaisia, joissa on otettu huomioon oppilaiden omat kiinnostuksen kohteet. Harjoitteet kannattaa miettiä siltä kannalta, että ne kiinnostavat kohderyhmää, eikä vain tehtävien tuottajaa.

Sen lisäksi, että harjoitteet ovat oppilaiden mielestä kiinnostavia, omakohtaisia ja järkeviä, oppilaat motivoituvat paremmin tehtävään, kun sen vaatimustaso on keskitasoa (Zimmer, 2001, s. 81). Korkea vaatimustaso edistää oppilaiden panostusta ja ponnistelua hyviä oppimistuloksia ansaitakseen (Virolainen & Virolainen, 2018, s. 201). Mitä enemmän ihminen kokee oppivansa, kun on tehnyt kovasti töitä opittavan asian eteen, sitä suuremmaksi motivaatio kasvaa uudestaan toimia niin (Huotilainen, 2019). Oppilas tarvitsee ikätasonsa mukaisia haasteita. Opettaja pitää huolen, että haasteet ovat sillä tasolla, että ne luovat oppimista, ylpeyttä osaamisesta, sekä taitojen lisääntymistä. Sitkeä yrittäminen on hyväksi (OPH, 2020; Salmela-Aro, 2015, s. 284). Sopiva tavoite tekee oppimisesta mieluista (Norrena, 2019). Opettajan tulee huomioida, etteivät harjoitukset ole kuitenkaan liian vaativia.

Motivaatiosta on olemassa erilaisia teorioita, mitkä käsittelevät siihen liittyviä asioita eri näkökulmista (Nurmi & Salmela-Aro, 2017; Salmela-Aro, 2015, s. 290; Tuominen-Soini, 2015, s. 258). Vasalammen (2017) mukaan ihmisten toimintaa erottavat motivaatiot. Ihmiset voivat suorittaa samaa tehtävää, mutta kaikilla on eri motivaatio toimintansa taustalla. Tämän takia toiminnan lopputulos saattaa olla erilainen (Vasalampi, 2017). Yksi syy motivoitumiseen on esimerkiksi uskomukset toiminnan hyödyistä ja haitoista (Hankonen, 2017, Virolainen & Virolainen, 2018, s. 66). Yhdet käytetyimmistä motivaatioteorioista liikunnan osalta, ovat itseohjautuvuusteoria, sekä tavoiteorientaatioteoria. Näitä avaan tarkemmin seuraavissa luvuissa, selvittäen teorioiden näkökulmia motivoitumisen syiksi.

3.1 Itseohjautuvuusteoria

Ryanin, Williamsin, Patrickin ja Decin (2009) mukaan Ryanin ja Decin kehittämän itseohjautuvuusteorian lähtökohtana on, että tekeminen voi olla lähtöisin sisäisestä tai ulkoisesta motivaatiosta. He kertovat näiden kahden motivaation voivan vaikuttaa samaan aikaan samassa toiminnossa (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009).

Martela, Mäkikallio ja Virkkunen (2017) kertovat oppilaan autonomian tunteen täyttyvän, kun oppilas kokee tekemisen olevan lähtöisin itsestä. He kertovat, että kyvykkyydellä tarkoitetaan tunnetta asioiden hallitsemisesta, osaamisesta ja aikaansaamisesta. Tunne, että oppilas on osa yhteisöä ja kokee syvää yhteyttä ryhmään, tarkoittaa yhteenkuuluvuutta (Martela, Mäkikallio & Virkkunen, 2017). Nämä ihmisen psykologiset perustarpeet (yhteenkuuluvuus, autonomia ja kyvykkyys) ovat tärkeitä, ja niitä tulee itseohjautuvuusteorian mukaan tukea (Lintunen, 2017; Ryan & Deci, 2000). Jaakkola (2016) lisää, että esimerkiksi liikunnassa motorisia perustaitoja opettaessa on tärkeää tukea oppilaiden sisäistä motivaatiota. Jaakkolan mukaan tämä onnistuu tukemalla oppilaiden autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden täyttymistä (Jaakkola, 2016, s. 79).

Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa merkittävästi yksilön motivaatioon (Järvenoja, Kurki & Järvelä, 2018; Vasalampi, 2017). Itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisen oma kehitys ja psykologinen kasvu on vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Vasalammen (2017) mukaan autonomiaa tukeva sosiaalinen ympäristö vaikuttaa yksilön motivaatioon, hyvinvointiin sekä suoritukseen. Hänen mukaansa yksilöiden tulisi saada jonkinlaista valinnanvapautta tehtävissään. Kun valinnanvapautta on, opettajan puhetapa on vähemmän kontrolloiva (Vasalampi, 2017).

3.1.1 Sisäinen motivaatio

Sisäinen motivaatio on itseohjautuvuusteorian mukaan yksi tärkeimmistä motivaation syntymiseen vaikuttavista tekijöistä. Sisäisesti motivoitunut ihminen kokee toiminnan merkitykselliseksi. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että tekeminen on lähtöisin itsestä, eikä ulkoa määrättyä suunnalta (Jaakkola, 2010, s. 118; Jaakkola, 2014, s. 18; Martela, 2015, s. 46; Norrena, 2019; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 157; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 62). Toimintaan osallistutaan, sillä se tuottaa iloa ja nautintoa (Jaakkola, 2014, s. 18; Martela, 2015, s. 47; Norrena, 2019; Vasalampi, 2017).

Sisäisen motivaation lähteitä ovat autonomia, pätevyys, ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Jaakkola, 2010, s. 118; Jaakkola, 2014, s. 18). Nämä kolme tekijää tukevat motivaation kehittymistä. Oppimisympäristön on hyvä muovautua näiden tunteiden ympärille (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala, 2005, s. 9). Käsittelen myöhemmin oppimisympäristön vaikutusta liikuntamotivaatioon. Lähden käsittelemään sitä näiden sisäiseen motivaatioon vaikuttavien tekijöiden (autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus) pohjalta.

Sisäinen motivaatio esiintyy yksilön ja aktiviteetin tai toiminnon välillä (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Onnistuneet yksilölliset liikuntakokemukset kasvattavat sisäistä motivaatiota (Järvenoja, Kurki & Järvelä, 2018; OPH, 2016, 28). Ne lisäävät myös kokemusta omasta pärjäämisestä ja pystyvyydestä (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016). Sisäisen motivaation ylläpitäminen edesauttaa jatkuvaa liikunnanharastamista (Sarlin, 1995, s. 45). Tehtävien valitseminen oppilaiden kykyjen mukaan sekä sisäisen motivaation ylläpito ja ruokkiminen ovat yhteydessä laadukkaaseen oppimiseen (Leskisenoja, 2017).

Motivaation lähteenä voi olla myös se, että toiminta on omien arvojen mukaista (Martela, 2015, s. 47; Vasalampi, 2017). Positiiviset hetket liikunnan parissa rakentavat sisäistä motivaatiota niin, että liikunnasta tulisi elämäntapa (Alderman, Beighle & Pangrazi, 2006, s. 41; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017b, s. 13; Kantomaa ja kollegat, 2018, s. 12; STM, 2013, s. 30;). Liikunnanopettaja on tärkeässä roolissa, turvaamalla positiivisten liikuntakokemusten saannin koulussa (Alderman, Beighle & Pangrazi, 2006, s. 41; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, s. 13; Lintunen, 2019).

Yhteenkuuluvuuden tunteen taustalla on nähdyksi, kuulluksi ja rakastetuksi tulemisen tunteet ja niiden tyydyttyminen (Suntio, 2015, s. 22). Yhdessä tehden ryhmän tuki lisää positiivisia kokemuksia emotionaalisesti, mikä vaikuttaa sisäiseen motivaatioon myönteisesti. Ryhmässä toimien opitaan tärkeitä taitoja, kuten sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, itseilmaisua sekä yhteistyö- ja kommunikaatiotaitoja. Ryhmässä toimiminen mahdollistaa myös itseohjautuvuutta (Tynjälä, 1999, s. 167). Näin ollen ryhmässä toimiminen lisää niin yhteenkuuluvuuden, kuin autonomian tunteita.

Takalon (2016) tekemän tutkimuksen mukaan nuorten itsensä asettamat tavoitteet pitkälle tähtäimelle, liikunnan ja urheilun osalta, vaikuttavat liikunnallisen elämäntavan säilymiseen aikuisiällä (Takalo, 2016, s. 117). Liikuntatunneilla voisi harjoitella tavoitteiden asettamista, niin, että se tuntuisi jatkossa luonnolliselta. Voi olla, että tämä edistäisi tavoitteiden asettamista liikunnan osalta koulun jälkeen, innostaen liikunnalliseen elämään.

3.1.2 Ulkoinen motivaatio ja amotivaatio

Itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisen toiminta voi siis olla lähtöisin sisäisestä tai ulkoisesta motivaatioista. Tekeminen voi teorian mukaan olla myös näiden kahden sekoitus. Ulkoisen motivaation ollessa toimintaa ohjaavana, on toiminta ulkoapäin ohjattua, ja siihen

sitoudutaan, koska havitellaan jotain palkkiota, tai se on pakollista. (Jaakkola, 2010, s. 118; Martela, 2015, s. 46; Norrena, 2019; Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 63).

Tehtävään liittyvä ulkoinen palkkio ei välttämättä liity tehtävään millään tavoin. Tämä saattaa heikentää keskittymistä itse tehtävään (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016; Martela, 2015, s. 46; Zimmer, 2001, s. 80). Tarkkaavaisuutemme tulee olla opittavassa aineksessa, jotta oppimista tapahtuu (Huotilainen, 2019). Palkkioita voidaan antaa sopiva määrä. Niitä ei saisi antaa liikaa, muutoin oppilaan ajatus sisäisen motivaation tärkeydestä katoaa (Salo, 2009, s. 122).

Tavoitteet tekemiselle voidaan valita esimerkiksi sosiaalisen paineen alaisena, tekeminen on tällöin ulkoisen motivaation alaista (Martela, 2015, s. 46; Vasalampi, 2017). Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin sisäistyä tekemisen ohella (Norrena, 2019; Vasalampi, 2017). Usein merkitykselliset toiminnot perustuvatkin aluksi ulkoiseen motivaatioon, johon yksilö voi itse lisätä sisäisen motivaation piirteitä (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016; Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009).

Pelkästään ulkoisen motivaation omaaminen tehtävää tehdessä on haastavaa. Se saattaa heikentää jopa yksilön hyvinvointia (Vasalampi, 2017), sekä sisäisen motivaation syntymistä (Huotilainen, 2019). Usein sisäisesti motivoivasta toiminnasta löydetään myös ulkoista motivaatiota tarvitsevia osia. Ulkoinen motivaatio on myös tärkeää (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Opettajan on hyvä pitää huoli, että oppilaiden motivaatio ei ole pelkästään ulkoista.

Ryanin, Williamsin, Patrickin ja Decin (2009) mukaan, joissain tapauksissa motivaatio ei ole sisäistä, eikä ulkoista. Tätä tilaa kutsutaan amotivaatioksi. He kertovat, että on olemassa monia syitä sille, miksi joku on amotivoitunut. Suurin syy kuitenkin on, että henkilö ei koe tarpeeksi pätevyyden tunnetta, jotta voisi suorittaa jonkin toiminnon. Ryanin, Williamsin, Patrickin ja Decin mukaan keinoja saada amotivoitunut oppilas toimimaan, on esimerkiksi liikunnallisten perustaitojen oppimisesta huolehtiminen. Joissakin tapauksissa toiminnan hyötyjen selittäminen voi olla toimiva keino. Myös toiminnan luontaisen motivaation löytyminen mielenkiinnon kohteet huomioden voi auttaa (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Amotivaatio on siis tila, jossa oppilasta ei toiminta kiinnosta tai innosta.

3.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria kuvaa sitä, mitkä ovat oppilaan henkilökohtaisia opiskelua ohjaavia tavoitteita (Tynjälä, 1999, s. 102; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 64). Tutkitaan tavoitteiden ja toimintapyrkimysten kokonaisuutta (Tynjälä, 1999, s. 102). Aution ja Kasken (2005) kirjoittamasta kirjasta selviää, että ihmisiä voidaan jakaa niin tehtävä, kuin minäsuuntautuneisiin. Heidän mukaansa tähän jakoon lasten ja nuorten kohdalla on vaikuttaa motivaatioilmasto liikunnassa. Opettajilla on suuri vaikutus, kuinka he antavat oppilaille palautetta, ja mitä asioita korostavat tunneilla. Autio ja Kaski kertovat opettajan vaikuttavan motivaatioilmaston luomiseen. Jos opettaja innostaa kisailuun, ja kehuu kilpailun voittajia onnistujina, voi se luoda motivaatioilmastosta minäkeskeisen. Toisaalta, jos opettaja kannustaa yhteistyöhön, harjoitteluun ja taitojen hallintaan, hän voi olla luomassa tunnille tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa (Autio & Kaski, 2005).

Kaikissa meissä on osa kumpaakin, minä- ja tehtäväsuuntautuneisuutta. Yhtenä opettajan tärkeimmistä pedagogista tehtävistä positiivisen liikuntakokemuksen luomiseksi, on varmistaa riittävä tehtäväsuuntautuminen liikuntatunneilla (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Kun liikuntaan on sisällytetty tehtäväsuuntautuneita elementtejä, ei kilpailu heikennä oppilaan liikuntamotivaatiota (Jaakkola, 2014, s. 19). Liikuntatunneilla tulee huomioida kaikki oppilaat, ja antaa välillä mahdollisuutta kilpailuun, sillä joillekin oppilaille kilpaileminen on motivaatiota lisäävä tekijä. Opettaja voi kuitenkin vaikuttaa kilpailujen toteutukseen. Voidaan kilpailla omaa aikaa vastaan, tai yhdessä, niin ettei ketään pudoteta pelistä pois. Myös siihen voidaan vaikuttaa, onko kilpailu toteutettu niin, että fyysisiltä ominaisuuksiltaan parhaat oppilaat pärjäävät, vai vaikuttaako kilpailuun kenties älylliset taidot liikunnallisuuden lisäksi.

3.2.1 Tehtäväsuuntautuneisuus

Tavoiteorientaatioteorian mukaan ihminen on joko tehtävä- tai minäsuuntautunut, tai näitä kumpaakin. Liukkonen ja Jaakkola (2017) mukaan kyvykkyyden tunne tehtäväsuuntautuneessa toiminnassa syntyy yrittämisen, oman kehittymisen ja uuden oppimisen seurauksena (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Pätevyyden kokeminen ei riipu muiden suorituksista (Jaakkola, 2010, s. 120; Tynjälä, 1999, s. 103). Tästä hyötyvät erityisesti liikuntataidoiltaan muita heikommat (Jaakkola, 2010, s. 120). Omaa kehittymistä ja itsevertailua korostava oppimisilmapiiri edesauttaa motivaation ja viihtymisen kokemista

(Liukkonen & Jaakkola, 2017). Kun oppilaan onnistuminen ei liity siihen, miten hyvin muut onnistuvat, voi hän keskittää huomion ainoastaan omaan harjoitteluun.

Oppimisen ilo, myönteiset tunnekokemukset ja uuden luominen edistää oppimista. Sen lisäksi ne innostavat oppilasta kehittämään osaamistaan (OPH, 2014, s. 17). Tärkeintä on liikkumisen ilo (Virolainen & Virolainen, 2018, s. 168; Zimmer, 2001, s. 83). Myönteiset liikuntakokemukset voivat lisätä intoa sekä motivaatiota. Ne voivat myös innostaa harrastamaan liikuntaa vapaa-ajalla (Sääkslahti ja kollegat 2012, s. 14). Oppimista tapahtuu, kun ilmapiiri on myönteinen ja kannustava. Yrittäminen ja tekeminen on tärkeää (Arvonen, 2007, s. 20). Myönteinen ilmapiiri luokassa, oppilaiden onnistumisten huomioiminen sekä vahvuusorientoitunut toimintakulttuuri, mikä vaalii kasvun asennetta, motivoivat osaltansa oppilaita tekemään parhaansa, ja kurkottamaan omia osaamisen rajoja kohti (Leskisenoja, 2017).

Tynjälän (1999) mukaan epäonnistuminen ei lannista tehtäväsuuntautunutta oppilasta. Hän yrittää, kunnes on itse tyytyväinen omaan suoritukseensa. Oppilasta ei hetkauta muiden oppilaiden mielipiteet, tai opettajan odotukset. Tehtäväsuuntautunut oppilas on itseohjautuva (Tynjälä, 1999, s. 103). Virheet ovat osa kehittymistä, ja myönteinen suhtautuminen niihin on tärkeää (Nykänen, 1996, s. 16; OPH, 2020). Opettaja vaikuttaa toimillaan siihen, että ilmapiiristä tulisi kannustava ja positiivinen, ja virheet kuuluvat osaksi sitä (Nykänen, 1996, s. 16). Negatiiviset tunteet ovat olennainen osa elämää, ja niitä on tärkeä harjoitella koulussa (Rantala, 2006, s. 29). Epäonnistuminen on usein vaihe uuden asian opettelussa (OPH, 2020). Oppimisympäristö, mikä korostaa oppimista sekä sallii epäonnistumiset, on hyödyllinen oppilaille (Tuominen – Soini, 2015, s. 260).

Epäonnistuminen harjoituksessa kuuluu vahvasti oppimiseen. Sanat ”virhe” tai ”epäonnistuminen” ovat kuitenkin negatiivissävytteisiä. Mielestäni tällaisia termejä tulisi opetuksessa välttää, ellei niiden käyttö ole välttämätöntä. Oppilaille tulisi luoda liikuntatunneille tunnelma, jossa yrittäminen on suoritusta tärkeämmässä osassa. On hyväksi, jos suoritus ei onnistu ensimmäisellä kerralla ja joutuu toistamaan harjoitteen useaan otteeseen. Suorituksen epäonnistuminen on jopa odotettua. Kun epäonnistumisia ei pelätä, tapahtuu nopeampaa kehitystä taitojen suhteen. Esimerkiksi kaatuminen vie tasapainon äärirajoille ja kehittää tasapainotaitoja runsaasti.

3.2.2 Minäsuuntautuneisuus

Minäsuuntautuneisuus kuuluu tehtäväorientaatioteoriaan. Liukkonen ja Jaakkola (2017) kertovat minäsuuntautuneen ihmisen kokevan kyvykkyyden tunteen silloin kun hän peilaa omaa suoritustaan muiden suorituksiin. Hän saattaa kokea onnistumista, kun on parempi kuin muut, tai suoritus onnistuu muita vähemmällä työllä (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Näin suuri osa oppilaan havainnoinnista tunnilla menee toisten suoritusten huomioimiseen. Keskittyminen on pois omasta suorituksesta.

Mikäli ilmapiiri perustuu kilpailulle, oppilaan itsetunto sekä arvostus saattaa muodostua sen pohjalle, miten suoritukset sujuvat (Nykänen, 1996, s. 18; Tuominen – Soini, 2015, s. 259). Minäsuuntautuneisuus saattaa liittyä huonoon itsearvostukseen. Tällöin se voi vallata myös toimintoja, jotka ovat aiemmin olleet tehtäväorientoituneita (Tynjälä, 1999, s. 104). Liikuntatunnilla ei ole tavoitteena olla muita parempi. Pitäisi keskittyä oman tekemisen parantamiseen, ja itsensä voittamiseen.

Tuominen-Soinin (2015) painottaa, että mikäli tunnilla päätavoite on päihittää muut, saattaa oppilaat väsyä ja ahdistua, vaikka alussa olisivatkin olleet motivoituneita. Hän kertoo, että väsymisen huomaaminen menestyshakuisen oppilaan kohdalla voi olla haastavaa, sillä ulospäin motivaatio voi näyttäytyä myönteisesti. Epäonnistumisten välttäminen saattaa aiheuttaa lisää paineita. Tuominen-Soini korostaa virheiden ja epäonnistumisten tunteista puhumisen tärkeyttä. Olisi hyvä painottaa, että virheet kuuluvat osaltaan oppimisen prosessiin. Lisäksi on tärkeää korostaa myös, että ihmisarvo ei perustu koulusuoriutumiselle, ja hyvät arvosanat eivät ole kaikki kaikessa (Tuominen-Soini, 2015, s. 259). Tämän opin painottaminen on tärkeää muissakin oppiaineissa kuin liikunnassa. Liiallinen kilpailuhenkisyys ei välitä oppilaille sanomaa, ettei voittaminen ole tärkeintä.

4 Motivoivaa liikuntatuntia tukevat tekijät

4.1 Opettajan toiminta motivoijana

Opettajan tekemisillä on merkitystä oppilaiden motivaation syntymisen ja pysymisen kannalta. Nykäsen (1996) mukaan opettaja on oppilaille esimerkkinä toiminnallaan. Hänen mukaansa oppilaat tarkkailevat opettajan tekemisiä, sanomisia ja olemusta. Opettajan urheilullinen käytös välittyy oppilaille (Nykänen, 1996, 29). Innostuneena on helpompi saada oppilaat innostumaan (Vehkalahti, 2007, 106, Virolainen & Virolainen, 2018, s. 186). Lorenten ja Jovenin (2011) pitkittäistutkimuksesta selvisi, että liikunnanopettajan ja oppilaan välisellä läheisellä suhteella on oppilaisiin suuri vaikutus. Tämän suhteen ominaispiirteiksi oppilaat sanottivat luottamuksen ja kunnioituksen (Lorente & Joven, 2011).

Opettajan ja oppilaan välinen lämmin suhde muodostuu avoimesta kommunikaatiosta ja läheisyydestä (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016; Reinikainen, 2009, s. 90). On tärkeää, että opettaja kuuntelee oppilaita aidosti (Reinikainen, 2009, s. 90; Salo, 2009, s. 116; Roiha & Polso, 2018; Vauras, Salo & Kajamies, 2018). Opettajan on hyvä ottaa käsittelyyn oppilailta tulleita ideoita tunteja koskien (Vauras, Salo & Kajamies, 2018). Tämä lisää opettajan ja oppilaan välistä luottamusta. Takalon (2016) tutkimuksen mukaan oppilaiden mielestä olisi mukava, jos opettaja olisi kiinnostunut, miten oppilaat urheilevat ja liikkuvat vapaa-ajalla. Tämän aktiivisuuden ei haluttaisi kuitenkaan vaikuttaa arviointiin (Takalo, 2016, s. 125). Oppilaat siis kokevat olevan tärkeää, mikäli opettaja on aidosti kiinnostunut oppilaista, ja heidän toiveistaan. Tälle ei kuitenkaan aina tunnu jäävän aikaa. Tuntisuunnittelussa kannattaa tällaiselle vuorovaikutukselle jättää tilaa. Kun oppilaalla on tunne, että opettaja arvostaa sekä on oppilaan asioista kiinnostunut, tapahtuu vastavuoroinen kunnioitus opettajaa kohtaan (Reinikainen, 2009, s. 81).

Opettajan tulisi olla lempeän tiukka. Hänen tulisi etsiä hyvyttä oppilaista, ja odottaa heiltä parasta (Nykänen, 1996, s. 87-88). Kun opettaja ajattelee oppilaasta positiivisesti, on oppilaan helpompi toimia hyvin tunnilla (Nykänen, 1996, s. 89; Vehkalahti, 2007, s. 123). Mikäli opettaja tunnin alussa ajattelee ryhmän olevan huonosti käyttäytyvä, paistaa ajatus oppilaisiin. Tällöin on vaikeampi saada oppilailta kunnioitusta (Reinikainen, 2009, s. 81; Uusitalo – Malmivaara, 2015, s. 23; Vehkalahti, 2007, s. 124). Opettajan kannattaa kiinnittää huomiota

omiin ajatuksiinsa ryhmää kohden, mikäli haluaa ansaita arvostuksen ja kunnioituksen oppilailta. Aina tämä vastavuoroinen kunnioitus ei toimi, mutta se kantaa pitkälle.

Opettajan on tärkeä uskoa ja itseensä sekä arvostaa itseään (Salo, 2009, s. 116; Suntio, 2015, s.51; Vehkalahti, 2007, s. 40; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 40, 186). Hänen on hyvä tiedostaa oman toimintansa lähtökohdat (Autio & Kaski, 2005, s. 68; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 221). Myös ihmiskäsitysten ja omien arvojen tuntemus on tärkeää (Autio & Kaski, 2005, s. 68). Tyypillisimpien toimintamallien tunteminen helpottaa työtä (Suntio, 2015, s. 52). Opettaja toimii myös kasvattajan roolissa sekä oppilaiden motivoijana. Lisäksi hänen tulee tukea oppilaiden yksilöllistä kasvua. Tämä edellyttää opettajalta ihmissuhdetaitoja sekä empatiakykyä (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki, 2019, s. 89; Suntio, 2015, s. 56).

Tunnin aloitus ja lopetus kannattaa tehdä aina samalla tavoin. Näin oppilaat pystyvät ennakoimaan tilannetta, sekä säätelemään paremmin omaa käyttäytymistään (Roiha & Polso, 2018). Liikuntatunnin aloittaminen alkupiiristä ja lopettaminen venyttelyihin tai rauhoittumiseen on oman kokemuksen mukaan toimiva ratkaisu. Alkupiirissä voidaan keskittyä rauhassa tulevaan tuntiin ja kertoa jotain tunnin kulusta. Loppuvenyttelyt rauhoittavat seuraavalle tunnille tai välitunnille siirtymistä.

Sääkslahti kollegoineen (2012) painottaa hyvän äänenkäytön tärkeyttä tunnilla. Lisäksi napakka ohjeistus on hyväksi. Pitkät ohjeet saattavat saada oppilaat levottomiksi, sillä he tietävät pääsevänsä pian liikkumaan. Oppilaalla on halu ja tarve liikkua. Liikunta onkin hyvää vastapainoa muulle koulutyölle (Sääkslahti ja kollegat 2012, s. 14). Turha odottelu, esimerkiksi jonotuksen takia kannattaa minimoida. Lisäksi tyhjiä hetkiä suositellaan välttämään (Autio & Kaski, 2005, s. 63). Oppilaat ovat usein innoissaan päästessään liikkumaan ja tekemään harjoituksia. Jos opettaja puhuu suurimman osan ajasta, saattaa tekemisen into kadota.

Tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin luomiseksi on tärkeää luoda tunnille tunnelma, missä jokaisen oma tekeminen ja uusien taitojen oppiminen ovat keskiössä. Tällöin jokainen oppilas saisi pystyvyyden ja pätevyyden tunteen (Autio & Kaski, 2005, s. 28-29; Salo, 2009, s. 121). Leskisenoja (2017) painottaa yhtenä opettajan velvollisuuksista olevan valita koulussa tapahtuvat työskentelytavat niin, että jokaisella on mahdollisuus kokea huippuhetkiä (Leskisenoja, 2017).

Motivoiva opettaja kiinnittääkin huomion onnistumisiin, ja auttaa kaikkia hyödyntämään omia vahvuuksiaan (Nykänen, 1996, s. 73; Reinikainen, 2009, s. 90; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 66). Hän rohkaisee ja kannustaa oppilaita (Nykänen, 1996, s. 73; Salmela-Aro, 2015, s. 290; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 66). Opettaja innostaa oppilaitaan ollessaan voimaannuttava, sekä oikeudenmukainen (Salmela-Aro, 2015, s. 290). Hän ei ole autoritaarinen. Tiukan paikan tullen opettaja osaa kuitenkin myös pitää pintansa (Nykänen, 1996, s. 73; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 66).

Uusikylä (2012) selventää oppilaan usein kokeilevan sääntöjä uhmatessaan, hyväksyykö opettaja hänet todella omana itsenään, eikä pelkästään toisten toiveiden täyttäjänä. Oppilaat ovat kuitenkin riippuvaisia aikuisista (Uusikylä, 2012, s. 164). Johdonmukaisuus on tärkeää, jotta opettajan uskottavuus säilyy. Säännöistä ja rangaistuksista tunnilla tulee pitää kiinni, myös opettajan. Opettajan tulee tulla ajoissa tunnille, ja pukeutua urheilullisesti, kuten vaatii oppilaitakin pukeutumaan (Nykänen, 1996, s. 29, 84-85). Myös Vehkalahti (2007) korostaa että opettajan tulee pitää yhteisistä säännöistä kiinni. Hänen mukaansa on kuitenkin tärkeä huomioida, että opettajalla on joskus jotain eri sääntöjä, kuin oppilailla. Näistä tulee puhua avoimesti (Vehkalahti, 2007, s. 64-65).

Myös muulla opettajan pedagogisella toiminnalla ja vuorovaikutuksella on tärkeä merkitys sille, syntykö oppilaan motivaatio, tai pysyykö jo syntynyt motivaatio päällä (Salmela-Aro, 2018b). Opettaja voi pedagogisilla ratkaisilla kehittää oppilaiden itseohjautuvuutta, minäpystyvyyttä sekä itsetietoisuutta (Rantala, 2006, s. 60). Näistä faktoreista osa voidaan lukea itseohjautuvuusteorian sisäisen motivaation kehittämisen alle.

4.1.1 Tunnin suunnittelu

Heikinaro-Johansson (1995) vertaa oppituntia näytelmään. Hänen mukaansa tarvitaan käsikirjoitus, jotta näytelmä onnistuu. Mitä parempi suunnitelma opettajalla liikuntatunnille on, sitä paremmin tunti yleensä kulkee. Heikinaro-Johansson kokee hyvän suunnittelun mahdollistavan tunnin muokkaamisen helpommin yllättävän tilanteen tullen (Heikinaro-Johansson, 1995, s. 74). Opettaja suunnittelee tunnin Perusopetuksen opetussuunnitelman pohjalta. Hän toimii linkkinä opetussuunnitelman ja oppilaan välillä. Opettaja kuitenkin itse päättää, miten opettaa, jotta saa oppilaat kiinnostumaan tunnista (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki, 2019, s. 89). Miten opettaja päättää soveltaa opetussuunnitelmaa käytännössä vaikuttaa suoraan tai välillisesti oppilaan motivaatioon (Lerkkanen & Pakarinen, 2018;

Salmela-Aro, 2018b). Vaikka Perusopetuksen opetussuunnitelma on aina tekemisen pohjana, on tapoja sen soveltamiseen ja käyttämiseen monia. Eri opettajien pitämät tunnit voivat olla erilaisia, vaikka niissä opetellaan samoja taitoja.

Jaakkola (2014) kirjoittaa, että silloin kun puhutaan liikuntataitojen oppimisesta, voidaan jaotella oppiminen eksplisiittiseen ja implisiittiseen oppimiseen. Eksplisiittinen oppiminen sisällyttää ennalta tehtyjen suunnitelmien mukaan opetetut taidot, esimerkiksi opettajan tuntisuunnitelman mukaan opitut asiat. Implisiittinen oppiminen tarkoittaa oppimista, mitä opettaja ei ole tuntisuunnitelmaansa kirjannut. Implisiittinen oppiminen ei ole suunniteltua, vaan tapahtuu suunnitellun eksplisiittisen oppimisen ohella. Jaakkolan mukaan, mikäli opettaja pystyy yhdistämään eksplisiittisen sekä implisiittisen oppimisen, tapahtuu todennäköisesti paljon uuden oppimista. Joissain tilanteissa implisiittinen oppiminen on ristiriidassa eksplisiittisen kanssa, jolloin oppilaat saattavat oppia jotain muuta, mitä opettaja on halunnut. Usein näin käy, mikäli opetus on liian opettajajohtoista (Jaakkola, 2014, s. 11-12).

Jaakkolan (2016) mukaan suoritusmäärät ja toiminnan runsaus syntyvät, kun harjoitteet ovat oppilaita innostavia ja hyvin suunniteltuja. Oppilaiden tulee saada tarpeeksi toistoja liikuntatunneilla. Liikuntaharjoitteiden motiivien miettiminen on suunnittelussa tärkeää (Jaakkola, 2016, s. 199). Motiiveja ovat intressit, tarpeet sekä vietit, jotka yksittäin yllyttävät toimintaan, sekä innostavat toimimaan (Zimmer, 2001, s. 78). Kun harjoitukset innostavat oppilaita, haluavat he harjoitella mahdollisimman paljon. Hyvällä tuntisuunnittelulla opettaja takaa toistojen runsauden.

4.1.2 Eriyttäminen

Eriyttäminen vastaa erilaisuuden haasteisiin, ja on tukikeino opetuksessa (Roiha & Polso, 2018). Eriyttäminen vaatii oppilaantuntemusta (OPH, 2014, s. 30). Opettajan tulee valita tehtävät niin, että jokainen pystyy tunnilla kokea onnistumisen, oivalluksen sekä pätevyyden tunteen (Jaakkola, 2016; Roiha & Polso. 2018; Salmela-Aro, 2015, s. 290; Sääkslahti ja kollegat, 2012; Tuominen-Soini, 2015, s. 258). Oppilaiden vahvuuksien etsiminen auttaa pätevyyden kokemusten löytämiseen (Salmela-Aro, 2015, s. 290).

Toiminnan vaihtelu on tärkeää. Se kehittää aivoja eri tavalla, kuin samaa toimintaa toistettaessa kerta toisensa jälkeen (Jaakkola, 2018). Monipuoliset harjoitteluympäristöt ovat yksi eriyttämisen keino liikuntatilanteessa (Jaakkola, 2016, s. 80; Zimmer, 2001, s. 84). Ohjaaja osaa eriyttää toimintaa hyvin, mikäli hän tietää, minkälaisista taidoista opittava liikuntatehtävä koostuu (Jaakkola, 2010, s. 177). Eriyttäminen lisää oppilaiden autonomian tunnetta, mikäli he saavat itse vaikuttaa, mitä suorituksen osaa tekevät (OPH, 2014, s. 30; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 176).

Uutta asiaa opittaessa kannattaa pilkkoa opittava asia osiin (Huotilainen, 2019). Tämä voi vahvistaa itsetuntemusta sekä minäpystyvyyttä (Norrena, 2019). Opettaja voi esimerkiksi paloitella opetettavaa tehtävää pistetyöskentelyn kautta, niin, että tehtävä muodostuu laajemmaksi pisteeltä toiselle siirryttäessä. Opettaja voi suunnitella pisteet niin, että jokainen saa pätevyyden tunteen. Pistetyöskentely on myös keino välttää turhia odotteluja ja jonotusaikaa. Pisteellä on kerrallaan sen verran tekijöitä, että kaikki pääsevät tekemään useita toistoja. Turhat odottelut tekemisen aloittamisessa voidaan välttää selkeillä ja napakoilla ohjeistuksilla. Pilliä voidaan hyödyntää tunnilla toiminnan pysäyttämiseen ja lisäohjeiden antamiseen.

Vaihtelua voi olla esimerkiksi erilaisissa maastoissa liikkuminen (metsä, pururata, hiekkakenttä), sekä erilaisilla välineillä tekeminen. Keihäänheitossa voi olla monenlaisia keihäitä vaihtoehtoina. Voidaan aloittaa esimerkiksi luonnon materiaaleilla, joista kehittää eteenpäin, niin, että jossain vaiheessa heitellään miesten keihästä, ikä huomioiden. Toiminnan vaihtelu vastaa myös eriyttämisen haasteisiin.

Opetushallitus (2016) painottaa, että opettajien tulee noudattaa esimerkiksi Yhdenvertaisuuslakia (1325/2014) sekä Tasa-arvolakia (1986/609), lisäksi tähän lakiin tehtyjä muutoksia (1329/2014). Opettajan on hyvä tiedostaa omia stereotypioitaan, jotta nämä lait toteutuvat opetuksessa. Kaikkien tulee saada tasavertaista opetusta (OPH, 2016). Ketään ei saa syrjiä liikunnan opetuksessa, niin opettajan, kuin oppilaidenkaan toimesta.

4.1.3 Palautteen antaminen

Sääkslahti kollegoineen (2012) selvittävät, että palautteen antaminen luo oppilaalle tunteen, että hän tulee huomatuksi. Opettajan kannattaa kiinnittää huomiota siihen, miten, missä ja miksi hän antaa palautetta oppilaille. Opettajan antama oppilaan persoonaan liittyvä palaute

saattaa jättää ikävän tunteen pitkäksi aikaa oppilaalle. Palautetta antaessa opettajan tulisi keskittyä suoritukseen, yrittämiseen, toisten huomioimiseen ja auttamiseen (Sääkslahti ja kollegat 2012, s. 14). Positiivinen palaute, mikä annetaan oppilaan itse tekemästä hyvästä työskentelystä voimaannuttaa ja eheyttää oppilasta (Leskisenoja, 2017; Roiha & Polso, 2018; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 37).

Rantalan (2006) mukaan, etenkin taidoiltaan epävarmat oppilaat hyötyvät toiminnasta saadusta palautteesta. Välitön palautteen anto on yhteydessä positiivisesti oppimiseen tunnekokemuksen kautta. Hänen mukaansa välitön palaute on myös tärkeää oppimisen kannalta, jotta oppilas osaa korjata väärät toimintamallit (Rantala, 2006, s. 73). Opettajan tulee kiinnittää huomiota, että hän antaa palautetta kaikille tasapuolisesti (Nykänen, 1996, s. 68). Ajankäytössä tuntuu suunnitelmaa tehdessä kannattaa huomioida palautteen antamiseen kuluva aika. Palautteen antaminen liikuntatunnilla kehittyy työkokemuksen myötä. Yksilöllisen palautteen antamiseen opettajan kannattaa hyödyntää oppilaantuntemustaan. Yksilöllisen palautteen antaminen helpottuu oppilaantuntemuksen ja ryhmänhallinnan kehittyessä.

Opettajan palautteen tulee olla aito. Oppilas ei ota positiivista palautetta aitona, mikäli se on ristiriidassa tehdyn toiminnan kanssa (Alderman, Beighle & Pangrazi, 2006, s. 43; Nykänen, 1996, s. 62; Roiha & Polso, 2018; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 37). Mikäli oppilaan tekeminen kaipaa korjausta, opettaja voisi sanoa lisäksi jotain positiivista antaessaan korjauksia (Nykänen, 1996, s. 62). Vehkalahden (2007) mukaan rakentava kritiikki voi parhaimmillaan olla vahvistamassa positiivista palautetta. Hänen mukaansa rakentava kritiikki voi saada positiivisen palautteen kuulostamaan aidommalta. Kyky ottaa vastaan rakentavaa palautetta on tärkeää. Sitä tulee Vehkalahden mukaan harjoitella. Opettajan pitää varoa antamasta ainoastaan rakentavaa kritiikkiä, vaikka antaisi myös positiivista palautetta. Välillä on tärkeää myös kuulla pelkkiä kehuja (Vehkalahti, 2007, s. 118).

Opettajan kehonkielen ollessa positiivinen, oppilas ottaa korjaukset paremmin vastaan (Virolainen & Virolainen, 2018, s. 232). Kun opettaja antaa palautteen prosessista, eikä lopputuloksesta, kasvattaa se myönteisen asenteen ilmapiiriä. Opettajan tulisi kiinnittää huomiota siihen, että oppilaille ei tule olo, että nopein tapa suorittaa tehtävä olisi parhain (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 59). Palautteen antamisessa tulisi korostaa yrittämistä ja sinnikkyyttä.

Opettajan on tärkeää pitää huolta, että hän tulee huomanneeksi jokaisen oppilaan ryhmässään. On selvää, ettei jokaisella liikuntatunnilla ehdi antamaan kaikille omaa henkilökohtaista palautetta, mutta kun tämä asia on opettajalla tiedostettuna, hän voi jo ennalta pohtia, että keille oppilaista hän milläkin oppitunnilla keskittyy antamaan oman palautteen. Ryhmälle voi myös antaa kollektiivista palautetta tunnin lomassa. Yksilöpalautteissa on hyvä nostaa erilaisia arvoja esille, ettei positiivinen palaute keskity vain liikuntasuorituksiin. On hyvä antaa positiivista palautetta esimerkiksi niille oppilaille, jotka liikuntatunnilla kannustavat muita ja ovat omalta osaltaan luomassa positiivista henkeä. Näin oppilaillekin tulee ymmärrys siitä, että liikuntatunnilla pelkät liikuntasuoritukset eivät ole ainoa merkittävä asia.

4.2 Oppimisympäristö motivoijana

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014), sekä Roihan ja Polson (2018) mukaan oppimisympäristöä ovat tilat ja paikat, sekä yhteisöt ja toimintakäytännöt, joissa oppimista tapahtuu. Myös välineet ja materiaalit, joita oppimisen apuna käytetään, ovat oppimisympäristöä (OPH, 2014, s. 29; Roiha & Polso, 2018). Oppimisympäristöihin vaikuttavat kaikki yhteisön jäsenet (OPH, 2014, s. 29). Opettajien tulisi liikunnassa hyödyntää erilaisia oppimisympäristöjä, vuodenaikojen antamia liikkumismahdollisuuksia, sekä lähiympäristön palveluita (OPH, 2016).

Liikuntaa tulisi sisällyttää jokaiseen koulupäivään (Takalo, 2016, s. 177). Säännöllisesti toteutettuna liikunnasta voi tulla tottumus (Lintunen, 2019). Kouluissa tapahtuvan liikunnan säännöllisyys on hyvin tärkeää. Takalon (2016) teettämän tutkimuksen mukaan monipuolinen useiden lajien harrastaminen madaltaa kynnystä aikuisena aloittaa liikuntaharrastaminen. Hän toteaa lapsena harrastetun liikunnan luovan pohjaa tulevaisuuden liikunnalle. Takalon mukaan kaikenlainen liikunta on siis merkityksellistä (Takalo, 2016, s. 169, 170). Olisi tärkeää, etenkin vähemmän liikkuvia oppilaita ajatellen, että jokaisen koulupäivän aikana oppilas saisi monipuolisia liikuntakokemuksia.

Virolainen ja Virolainen (2018) lisäävät, että sisäistä motivaatiota kyetään lisäämään panostaen oppimista tukevaan oppimisympäristöön. Tällöin luova ajattelu ja oppimisen laatu kehittyy paremmin, kuin keskittyessä vain ulkoista motivaatiota tukeviin oppimisympäristöihin (Virolainen & Virolainen, 2018, s. 62-62). Avasin aiemmin sisäisen motivaation syntymiseen liittyviä tekijöitä, joiksi todettiin oppimisympäristö, jossa sosiaalisen

yhteenkuuluvuuden, autonomian ja pätevyyden tunteet täyttyvät. Käsittelen niitä laajemmin seuraavissa luvuissa.

4.2.1 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Itseohjautuvuusteoria korostaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tärkeyttä ollen olennainen osa hyvinvointiamme (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 lukee, että opiskeluun osallistuvalla on oikeus saada opiskella turvallisessa opiskeluympäristössä (OPH, 2014, s. 36). Oppilailla, sekä opettajilla on oikeus työrauhaan (Länsikallio & Peltonen, 2015, s. 75). Turvallinen ja hyväksytty ilmapiiri liikuntaryhmässä on tärkeää, opettajan tehtävänä on omalta osaltaan varmistaa sen syntyminen (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki, 2019, s. 93; OPH, 2014, s. 36; Roiha & Polso, 2018; Virolainen & Virolainen, 2018, s. 2017).

Cardinal, Yan ja Cardinal (2013) selvittivät tutkimuksessaan, että huonosti suunniteltu joukkueiden jako voi olla yhteydessä aktiivisen elämäntavan vähäisyyteen jatkossa. Tutkimuksessa selvisi esimerkiksi, että ne, jotka valittiin viimeisinä joukkueisiin, harrastivat vähemmän liikuntaa, kuin vastaavat oppilaat, keillä ei tätä kokemusta ollut (Cardinal, Yan & Cardinal, 2013). Oppilaiden ei tulisi saada itse valita joukkueitaan liikuntatunnilla.

Opetushallituksen (2016) mukaan yhtenä motivaatioilmastoa edistävänä tekijänä on se, että joukkuejaot suoritetaan vertailematta oppilaita. Näin on pienempi mahdollisuus, että liikuntaryhmien sisällä tapahtuu sosiaalista vertailua. Oikeat joukkuejaot voivat myös lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta (OPH, 2016, s. 27). Lisäksi monen muun tutkijan mukaan parien tai ryhmien oikeanlainen muodostaminen on tärkeää tehtävien edistymisen, sekä oppimisen kannalta. Taidoilta samantasoisia ei kannata laittaa joka kerta pareiksi. Heterogeeninen jako olisi hyödyllistä. Opettaja tulee käyttää tässä pedagogista herkkyyttään (Alderman, Beighle & Pangrazi, 2006, s. 43; Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016; Roiha & Polso, 2018; Saloviita, 2009, s.21). Liitteissä on muutamia vinkkejä ryhmien ja parien jakamiseen heterogeenisesti.

Yhdessä tekeminen ja me -henki ovat tärkeä osa luokan myönteistä ilmapiiriä (Nykänen, 1996, s. 74; Repo, 2015). Nykyään oppiminen on yhteisöllisempää, joten aina onnistuneeseen tekemiseen ei riitä oma motivaatio. Voi olla, että oppilaan tulisi osata motivoida muita (Järvenoja, Kurki & Järvelä, 2018). Yhteenkuuluvuuden tunne syntyy, jos oppilas kokee, että

hänestä välitetään (Martela, 2015, s. 49). Muiden kannustaminen ja motivointi ilmaisee, että oppilas on kiinnostunut oman suorituksen lisäksi muiden suorituksista ja onnistumisesta.

Positiivinen koulun henki vaikuttaa oppimiseen, ja on yhteydessä hyviin oppimistuloksiin (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala, 2005, s. 8; Kantomaa ja kollegat, 2018, s. 28, Virolainen & Virolainen, 2018, s. 66). Koko koulun ilmapiiri vaikuttaa yksittäisen oppilaan oppimistuloksiin. Koulun ilmapiiriin ei välttämättä yksittäisellä opettajalla ole vaikutusta, toisaalta jokainen on tärkeä osa kokonaisuutta ajatellen.

Kannustava, hyväksyvä sekä arvostava ilmapiiri välittyy opettajan kautta oppilaisiin (Nykänen, 1996, s. 30). Opettajan hyvät kuuntelutaidot ovat avainasemassa tällaisen turvallisen ilmapiirin rakentumiselle. (Autio & Kaski, 2005, s. 82-83; OPH, 2014, s. 27). Opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta pohdin aiemmin työssäni. Aito vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti myös luokan ilmapiirin rakentumiselle.

Kiusaamista tai syrjintää ei hyväksytä kouluarjessa, ja jos sellaista havaitaan, siihen tulee puuttua heti (Länsikallio & Peltonen, 2015, s. 75; OPH, 2014, s. 27; Roiha & Polso, 2018; Repo, 2015). Nykänen (1996) korostaa, että opettajan tulee poistaa ryhmässä tapahtuva piikittely, vaikka se olisi leikkimielistä. Nykäsen mukaan ryhmän itsetunto ja ryhmähenki kohoo, kun siellä ei suvaita piikittelyä (Nykänen, 1996, s. 23). Uusikylä (2012) painottaa aikuisen velvollisuutta estää tällaisen emotionaalinen pahoinpitely. Tuomitseminen tai pilkkaaminen voi hänen sanoin tuntua henkisesti pahemmalla kuin fyysinen rankaisu (Uusikylä, 2012, s. 165). Kiusaamisen poistaminen heti, on tärkeää, jotta ryhmähenki säilyy, ja jokaisella on turvallinen olo ryhmässä.

Aito erilaisuuden arvostaminen on tärkeää, jotta jokainen saa osallisuuden kokemuksia (Vauras, Salo & Kajamies, 2018). Hyvä ympäristö antaa meidän olla erilaisia (OPH, 2020). Länsikallio ja Peltosen (2015) sekä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan tasa-arvo on yksi opettamisen tavoitteista. Tarkoituksena on ehkäistä eriarvoistumista, ja edistää sukupuolten välistä tasa-arvoa (Länsikallio & Peltonen, 2015, s. 76; OPH, 2014, s. 18).

4.2.2 Autonomian ja pätevyyden tunne

Itseohjautuvuusteoria korostaa autonomian tärkeyttä toiminnan motivaation kannalta (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Valinnan- ja toiminnanvapaus on autonomian edellytys.

Tiukasti kontrolloitu ja pakotettu tekeminen on autonomisen toiminnan vastakohtia (Alderman, Beighle & Pangrazi, 2006, s. 43; Martela, 2015, s. 49). Autonominen toiminta tunnilla on sellaista, että oppilas saa jollain tavalla vaikuttaa tehtävien valintaan. Autonomista toimintaa on esimerkiksi taitorata, jossa oppilaat saavat valita suoritustyyliä. Autonomian tunne voi tulla myös siitä, kun oppilas valita kuinka korkeaan koripallokoriin haluaa heittää koripalloa. Vauraan, Salon ja Kajamiehen (2018) mukaan oppilaan näkökulman arvostus lisääntyy, mikäli he saavat useita valinnan mahdollisuuksia tunnilla. Näin myös opettajan kontrolli vähenee. Oppilaiden mielenkiinnon sisällyttäminen opetukseen lisää itsenäisyyden tunnetta (Vauras, Salo & Kajamies, 2018).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan oppilaiden osallisuus on tärkeä osa koulutyötä. Tätä osallisuutta voi lisätä antamalla oppilaiden osallistua toiminnan suunnitteluun (OPH, 2014, s. 35). Oppimismotivaatio nousee, mikäli oppilas saa itse vaikuttaa koulupäivän kulkuun jollain tavalla (Salo, 2009, s. 121). Takalon (2016) tekemän tutkimuksenkin mukaan autonomian tunne on merkittävä osa liikuntatunneilla viihtymistä (Takalo, 2016, s. 124). Liikuntatunneilla tulisi ottaa oppilaat mukaan jo suunnitteluvaiheeseen. Tämä lisää oppilaiden autonomian tunnetta, sekä oppimismotivaatiota.

Norrena (2019) selventää, että autonomian vallan mukana tulee myös vastuu tekemisistä. Hänen mukaansa toimivan yhteisön sisällä on autonomisia ryhmän jäseniä. Jäsenet eivät aja pelkästään omaa etuaan, vaan kehittävät ryhmän toimintaa paremmaksi (Norrena, 2019). Vastuuta on mielestäni myös oikean taitotason valitseminen. Jokaisella valintakerralla liian helpon haasteen valitseminen ei kehitä oppilaan taitoja. Oppilaiden tulee osata arvioida omia taitojaan, jotta autonominen toiminta olisi järkevää.

Ryanin, Williamsin, Patrickin ja Decin (2009) kertomana itseohjautuvuusteoriassa pätevyyden tunne toimintaa kohtaan ei ole vain yksilön taidoista kiinni. Heidän mukaansa pätevyyden tunnetta voi lisätä sosiaalinen ympäristö, opettajat, luokkatoverit tai kenties vanhemmat. Lisäksi positiivisella palautteella tehdystä työstä oppilaalle syntyy tunne omasta pätevyydestä taitoa kohtaan. Tällä sosiaalisen ympäristön vaikutuksella voi olla myös negatiivinen puoli. Mikäli sosiaalinen ympäristö kommentoi oppilaan taitoja negatiivisesti, voi pätevyyden tunne kadota, tai olla syntymättä (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Kuten aiemmin mainittu, on tärkeää, että kaikki oppilaat kokevat pystyvyyttä, ja onnistumisia (Salmela-Aro, 2018a)

Oppilas suorittaa menestyksekkäästi annettuja tehtäviä, jos kokee osaavansa suorittaa ne (Martela, 2015, s. 49). Takalon (2016) tekemän tutkimuksen mukaan koululiikunnasta saadut pätevyyden kokemukset vaikuttivat positiivisesti tutkimuksessa olleiden nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen (Takalo, 2016, s. 126). Tehtävien tulee myös haastaa oppilasta, sillä silloin tapahtuu oppimista. Pätevyys omasta tekemisestä on yhteydessä vapaa-ajan liikuntaintoon, mikä on mielestäni tärkeä huomio. Tuominen-Soinin (2015) mukaan opiskeluintoa voisi parantaa opiskelun liittäminen oman elämän mielenkiintojen kohteisiin. Hän kertoo tämän voivan lisätä pätevyyden sekä onnistumisen tunteita (Tuominen-Soini, 2015, s. 258).

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkielma on kirjallisuuskatsaus, ja sen luotettavuuteen vaikuttaa lähteiden luotettavuus. Olen kiinnittänyt lähteitä etsiessäni huomiota niiden luotettavuuteen. Olen käyttänyt muutamia englanninkielisiä tutkimuksia työssäni. Nämä tutkimukset eivät ole tehty suomalaisen peruskoulun pohjalta. Näin niiden suora siirtäminen suomalaiseen peruskoulukonseptiin voi olla epäluotettava. Valitsin kuitenkin tutkimukset, joissa koen asioiden olevan yhtäläisiä, kuin suomalaisessa peruskoulussa. n itse liikunnallinen ja urheilu kuuluu vahvasti elämääni. Myös omilla ennakkokäsityksillä saattaa olla vaikutusta tutkielman etenemiseen. Olen pyrkinyt huomioimaan omien lähtökohtieni vaikutuksen lähteiden hakemisessa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mistä motivoiva liikuntatunti muodostuu, ja voiko opettaja toiminnallaan vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaation syntymiseen. Tutkimuksesta kävi selville lisäksi, että varhaisella liikuntamotivaation löytymisellä on vaikutusta liikunnallisen elämäntavan pysymiseen elämässä. Tämä on positiivista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Tutkimusta tehdessä löysin paljon tietoa liikunnan positiivisesta vaikutuksesta hyvinvointiin. Löysin myös tietoa eri motivaatioteorioista, joista valitsin kaksi, joita käytin tutkimuksessani. Lähteistä löytyi useita keinoja, joilla voidaan vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon. Tuloksena ei voida siis jakaa vain yhtä tapaa, sillä niitä on useita erilaisia.

Selvisi, että opettaja voi toiminnallaan vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon. Tämä vastasi esiyymmärrystäni aiheesta. Vaikuttamiseen ei löytynyt vain yhtä tapaa, vaan keinoja löytyi useita. Vehkalahti (2017) sekä Virolainen ja Virolainen (2018) toteavat, että opettajan oma innostus liikuntaan vaikuttaa positiivisesti oppilaiden omaan innostumiseen (Vehkalahti, 2007, 106, Virolainen & Virolainen, 2018, s. 186). Opettajan innostava ote, kunnioittava käytös, ja luotettavuus edistävät motivaation syntymistä liikuntatunneilla. Ohjeet opettajan kannattaa tehdä kuuluvalla selkeällä äänellä, napakasti. Autio ja Kaski (2005) mainitsevat, että tyhjiä hetkiä tulisi välttää, ja turha odottaminen tunneilla kannattaa minimoida (Autio & Kaski, 2005, s. 63).

Hyvällä tunnin suunnittelulla opettaja pystyy vastaamaan tunnilla tuleviin yllättäviin käänteisiin ja haasteisiin paremmin. Suunnittelussa opettaja käyttää Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita pohjana. Jaakkola (2016) kertoo, että suoritusmäärät, ja runsas toiminta tunnilla täyttyvät, kun tunti on hyvin suunniteltu, ja oppilaita innostava (Jaakkola,

2016, s. 199). Tunti kannattaa suunnitella huolella, sillä niin pystytään osaltaan takaamaan, että alla olevat keinot motivaation tukemiseen täyttyvät.

Tutkimustuloksiini nojaten on tärkeää huolehtia oppilaiden sisäisen ja ulkoisen motivaation suhteesta. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio kuuluvat itseohjautuvuusteoriaan. Sisäisen motivaation tukeminen on tärkeää liikuntamotivaation löytymisen kannalta. Sisäisen motivaation syntymiseen ja pysymiseen vaikuttavat kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttämiset. Näitä perustarpeita ovat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, autonomian ja pätevyyden tunteet. Aholainen, Viholainen, Cantell ja Rintala (2005) toteavat, että opettajan kannattaa koota oppitunnin oppimisympäristö nämä perustarpeet huomioiden (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala, 2005, s. 9).

Oppimisympäristön rakentaminen psykologiset perustarpeet huomioiden onnistuu esimerkiksi antaen oppilaiden vaikuttaa oppitunnin sisältöihin, varioiden tehtäviä niin että kaikilla on mahdollisuus onnistua sekä suorittamalla joukkuejaot heterogeenisesti. Tehtävien varioiminen on lisäksi toiminnan eriyttämistä. Eriyttäminen on liikuntatunneilla tärkeää, jotta jokainen pystyy kokemaan onnistumisen tunteita. Roihan ja Polson (2018) mukaan eriyttäminen on tukikeino opetuksessa. Sen avulla vastataan erilaisuuden haasteisiin (Roiha & Polso, 2018). Opettaja tarvitsee oppilaantuntemusta, jotta osaa tunnistaa oppilaiden eriyttämisen tarpeet.

Autonomian tunne on tärkeää motivaation syntymisen ja pysymisen kannalta. Oppilaan autonomian tunne täyttyy, kun hän saa jollain tavalla itse vaikuttaa tunnin kulkuun. Autonominen toiminta voi olla esimerkiksi koripallon heittämisessä korin korkeuden valitseminen itse. Opettaja voisi ottaa oppilaita mukaan tuntien suunnitteluun. Oppilaat voisivat ehdottaa esimerkiksi lämmittelyleikkejä, joita opettaja käyttäisi tunneillaan. Opettajan tulee huomioida tuntia suunnitellessaan, että antaa autonomian tunteen täyttymiselle mahdollisuuden. Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeä osa motivaation edistämistä. Yksi keino motivaation edistämiseksi on Opetushallituksen (2016) mukaan joukkuejako, jossa ei vertailla oppilaita (OPH, 2016, s. 27). Joukkuejako kannattaa aina suorittaa opettajan toimesta. Jollekin oppilaalle saattaa jäädä ikävä tunne koko liikuntatunnista, mikäli oppilaat saavat itse valita joukkueensa.

Tehtäväorientaatioteorian mukaan tärkeää, että motivaatioilmasto on enemmän tehtäväsuuntautunut, kuin minäsuuntautunut. Näin oppilaat keskittyvät vain omaan suoritukseensa, eivätkä lannistu epäonnistumisistaan. Aikaa ei myöskään mene muiden suoritusten tarkkailemiseen. Tällaisesta ilmapiiristä hyötyvät etenkin liikuntataidoiltaan

heikoimmat. Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan itsevertailua ja omaa kehittymistä korostava ilmapiiri vaikuttaa motivaatioon edistävästi (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Yrittäminen, toistojen määrä ja monipuolisuus kehittävät taitoja. Esimerkiksi tasapaino kehittyy aina, kun se viedään äärirajoille ja oppilas kaatuu. Toistojen runsaus ja yrittäminen tukee tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston syntymistä. Opettajan kannattaa huomioida tämä tuntia suunnitellessa.

Tutkimuksesta selvisi, että oikeanlaisen palautteen antaminen on tärkeää motivaation syntymisen ja pysymisen kannalta. Palautteen antamisessa opettajan tulee miettiä, miksi, missä ja miten sen antaa. Opettajan kannattaa kiinnittää huomiota, että ehtii antamaan tasavertaisesti kaikille palautetta. Palautetta kannattaa antaa myös suorittamisen aikana, eikä ainoastaan suorituksen jälkeen. Mikäli opettaja kehuu sitkeää yrittämistä ja harjoittelua, kannustaa se oppilaita harjoitteluun. Tämä tukee osaltansa tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin syntymistä. Etenkin epätsevarmoille oppilaille palaute on tärkeä osa kehittymistä.

Lisätutkimuksia voisi lähteä tekemään siitä, voisiko hyvin suunnitellut ja pidetyt liikuntatunnit lisätä oppilaiden vapaa-ajan aktiivisuutta. Tutkimus pitäisi suorittaa selvittäen ensin oppilaiden liikuntamotivaatiota koulun liikuntatunneilla muutamassa eri koulussa. Samalla tulisi selvittää oppilaiden vapaa-ajan aktiivisuutta käyttäen esimerkiksi aktiivisuusrannekkeita apuna. Näin voitaisiin verrata eri liikunnanopettajien pitämien tuntien vaikutusta oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen. Kiinnostaisi myös, voiko opettajan omalla motivaatiolla liikuntaa kohtaan olla negatiivisia vaikutuksia oppilaan liikuntamotivaatioon. Erityisesti kiinnostaisi luokanopettajan liikuntamotivaation vaikutus omiin oppilaisiin.

Lähteet

- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. ja Rintala, P. (2005). Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa: Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. ja Nissinen, A. (toim.), *Liiku ja opi*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Alderman, B.-L., Beighle, A. & Pangrazi, R.-P. (2006). Enhancing Motivation in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance; Reston* Vol. 77, Iss. 2, (Feb, 2006): 41-45, 51
- Arvonen, S. (2007). *Meidän perhe liikkuu!* Jyväskylä: WSOYpro/Docento-tuotteet
- Autio, T., Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito*. Helsinki: Edita Prima Oy
- Cardinal, B. J., Yan Z., & Cardinal M. K. (2013). Negative Experiences in Physical Education and Sport: How Much Do They Affect Physical Activity Participation Later in Life? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84:3, 49-53
<http://dx.doi.org/10.1080/07303084.2013.767736>
- Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Suomi: Fitra Oy
- Hankonen, N. (2017) Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa: Nurmi, J-E., Salmela-Aro, K *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. (3. uud. p.) Jyväskylä: PS-kustannus
- Heikinaro-Johansson, P. (1995). Liikunnan suunnittelu. Teoksessa: Lintunen, T., Koivumäki, K. ja Säilä, H. (toim.), *Jalka potkee mieli notkee, Liikunta mielenterveyden tukena*, Helsinki-SMS-Tuotanto Oy
- Heinonen, O-P. (2018). Liikunnallinen elämäntapa – viisas valinta. Teoksessa: Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K., ja Tammelin, T. *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen, Tilannekatsaus tammikuu 2018*. Opetushallitus
- Hietanen-Peltola, M., Länsikallio, R. & Naumanen, P. (2015). Liikunnallisuuden ja ergonomian edistäminen. Teoksessa: Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) *Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen*. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy

Huisman, T. ja Nissinen, A. (2005). Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa: Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. ja Nissinen, A. (toim.), *Liiku ja opi*. Jyväskylä: PS-kustannus

Huotilainen, M. (2019). *Näin aivot oppivat*. Jyväskylä: PS-Kustannus

Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus

Jaakkola, T. (2014). *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus

Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. Jyväskylä: PS-kustannus

Jaakkola, T. (2018). *Ketteryys, Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-Kustannus

Jaakkola, T., Liukkonen, J. ja Sääkslahti, A. (2017a). Kirjoittajat. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*, (2.uud. p.) PS-Kustannus, Jyväskylä

Jaakkola, T., Liukkonen, J. ja Sääkslahti, A. (2017b). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*, (2.uud. p.) PS-Kustannus, Jyväskylä

Järvenoja, H., Kurki, K. ja Järvelä, S. (2018). Motivoidutaan yhdessä. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*, Jyväskylä: PS-kustannus

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K., ja Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen, Tilannekatsaus tammikuu 2018*. Opetushallitus

Lehtinen, E., Vauras, M., Lerkkanen, M.-K. (2016). *Kasvatuspsykologia*. (3.uud. p.) Jyväskylä: PS-Kustannus

Lerkkanen, M.-K., Pakarinen, E. (2018). Opettajan merkitys oppimismotivaatiolle, Opetuskäytänteiden yhteys motivaatioon. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*, Jyväskylä: PS-kustannus

Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*, Jyväskylä: PS-kustannus

- Lintunen, T. (2017). Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa: Nurmi, J-E., Salmela-Aro, K. (3.uud. p.) *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Lintunen T. (2019). Liikunnan psykologia Teoksessa: Sinikallio, S. (toim.) *Terveiden psykologia*, Jyväskylä: PS- Kustannus
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. (2017). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa: Nurmi, J-E., Salmela-Aro, K. *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. (3.uud. p.) Jyväskylä: PS-kustannus
- Lorente, E., Joven, A. (2011). The Impact of Physical Education Based on Autonomy and Responsibility on Students Everyday Life: s Longitudinal Case Study. *Exercise and Quality of Life* Vol 3. No. 2 2011, 1-18 http://www.eqoljournal.com/wp-content/uploads/2017/06/EQOL_3_2_a.pdf
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P., Palomäki, S. (2019). Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta Teoksessa: Kokko, S., Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018*, Valtion liikuntaneuvosto
- Länsikallio, R., Peltonen, H. (2015). Opettajat. Teoksessa: Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) *Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisöön monialaiseen tarkastamiseen*. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
- Martela, F. (2015). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa: Uusitalo – Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS- Kustannus
- Martela, F., Mäkikallio, I., Virkkunen, V. (2017). Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa: Nurmi, J-E., Salmela-Aro, K. *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. (3.uud. p.) Jyväskylä: PS-kustannus
- Nevanperä, N., Laitinen, J. (2012). *Elintapamuutoksen avaimia*. Teoksessa: Reivinen, J., Vähäkylä, L., (toim.) *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Tallinna: Raamatutrukikoda
- Norrena, J. (2019). *Oman oppimisen kapteeni*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J., ja Palosaari, A-M. (2010). *Koululiikunnan vaikuttavuus -tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus*. Turku: Digipaino

- Nurmi, J-E., Salmela-Aro, K. (2017). Johdanto. Teoksessa: Nurmi, J-E., Salmela-Aro, K *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. (3.uud. p.) Jyväskylä: PS-kustannus
- Nykänen, H. (1996). *Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta*. Lappeenrannan Kirjapaino Oy
- Opetushallitus, (2014) *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*
- Opetushallitus, (2016) *Liikunnan tukimateriaali*
- Opetushallitus (2020) *Kouluikäisen terveyden polku. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi*.
Haettu 1.2.2020 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>
- Paananen, R, Eriksson, J., Santalahti, P., Solantaus, T., Taanila, A., Gissler, M. (2012). Aikuisten ongelmat, lasten murheet – lapsuus ja myöhempi hyvinvointi. Teoksessa: Reivinen, J., Vähäkylä, L., (toim.) *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Tallinna: Raamatutrukikoda
- Rantala, T. (2006). *Oppimisen iloa etsimässä*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Reinikainen, E. (2009). Häiriköinnistä innostuneeseen oppimiseen – erään luokan tarina. Teoksessa: Saloviita, T. (toim.) *Meidän koulu. Keinoja työrauhan ja hyvän ilmapiirin saavuttamiseksi*. Jyväskylä: PS- Kustannus
- Repo, L. (2015). *Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy*. (2.uud. p.) Jyväskylä: PS-Kustannus
- Roiha, A., Polso, J. (2018). *Onnistu eriyttämisessä. Toimivan opetuksen opas*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55(1), 68-78.
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick H. & Deci E. L (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*. vol. 6(2009), 107-124.
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_RyanWilliamsPatrickDeci_HJOP.pdf
- Salo, P. (2009). Opettaja pedagogisena johtajana. Teoksessa: Saloviita, T. (toim.) *Meidän koulu. Keinoja työrauhan ja hyvän ilmapiirin saavuttamiseksi*. Jyväskylä: PS- Kustannus

- Saloviita, T. (2009). Ryhmätyön rajattomat mahdollisuudet. Teoksessa: Saloviita, T. (toim.) *Meidän koulu. Keinoja työrauhan ja hyvän ilmapiirin saavuttamiseksi*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Salmela – Aro, K. (2015). Taitoa ja tahtoa – opiskeluinnosta työn imuun? Teoksessa: Uusitalo – Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS- Kustannus
- Salmela-Aro, K. (2018a). Kouluinto, ja koulu-uupumus, Tarttuuko innostus? Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*, Jyväskylä: PS-kustannus
- Salmela-Aro, K. (2018b). Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä, Motivaatio rakennetaan yhdessä. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*, Jyväskylä: PS-kustannus
- Sarlin, E-L. (1995). *Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä*, Jyväskylä: Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House ja Sisäsuomi Oy
- Sierra-Díaz M. J., González-Víllora S., Pastor-Vicedo J. C. & López-Sánchez G. F. (2019) Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education *Front. Psychol.* 10:2115
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02115/full>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2013). *Muutosta liikkeelle! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
- Suntio, R. (2015). *Kesytä jännitys. Opas kasvattajalle*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Sääkslahti, A., Hakamäki, J., Holopainen, E., Laakso, T., Lemmetty, H., Luukkonen, S., Paukku, S., Puttonen, J. (2012). *Kirja liikunnasta*. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Takalo, S. (2016). *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Jyväskylä: LIKES – tutkimuskeskus
- Terve Koululainen, *Liikunnan vaikutukset*, UKK-Instituutti, Haettu 26.1.2020 osoitteesta: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>

Tuominen, H., Pulkka, A.-T., Tapola, A., Niemivirta, M. (2017). Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi, Eri tavoin motivoituneiden oppijoiden tunnistaminen ja huomioiminen. Teoksessa: Nurmi, J.-E., Salmela-Aro, K. *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. (3.uud. p.) Jyväskylä: PS-kustannus

Tuominen – Soini, H. (2015). Onko nuorella kaikki hyvin, jos koulussa menee hyvin? Teoksessa: Uusitalo – Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-Kustannus

Tynjälä, P. (1999). *Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita*. Tampere: Kirjayhtymä Oy /Tammer-Paino Oy

UKK-instituutti, *Liikunnan vaikutukset* Haettu 26.1.2020 osoitteesta: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset

Uusikylä, K. (2012). *Luovuus kuuluu kaikille*. Jyväskylä: PS- Kustannus

Uusitalo – Malmivaara, L. (2015). Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa: Uusitalo – Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS- Kustannus

Uusitalo-Malmivaara, L., Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus

Vauras, M., Salo, A.-E., Kajamies, A. (2018). Motivaationaalisesti haavoittuvat lapset kasvun eri poluilla. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*, Jyväskylä: PS-kustannus

Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa: Nurmi, J.-E., Salmela-Aro, K. *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. (3.uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus

Vehkalahti, R. (2007). *Kehu lapsi päivässä*. Helsinki: Lasten Keskus

Virolainen, I., Virolainen, H. (2018). *Mielen voima oppimisessa*. Helsinki: Viisas Elämä Oy

Zimmer, R. (2001). *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: Lasten Keskus

Liitteet

1) Ryhmän jakaminen heterogeeniseksi liikuntatunnilla.

Opettaja on ennen tuntia tulostanut niin monta erilaista kuvaa, kuin ryhmiä haluaa olevan. Opettaja voi käyttää myös jotain valmista kuvaa, minkä saa leikata. Postikortti käy hyvin. Sen jälkeen, kun opettajalla on niin monta kuvaa, kuin haluaa ryhmiä olevan, hän leikkaa kuvat niin moneen palaan, kuin haluaa ryhmässä olevan jäseniä.

Tunnilla opettaja on sekoittanut kuvat, ja oppilaat saavat ottaa itselleen yhden kuvan. Tämän jälkeen tehtävänä on löytää omaan palaseen puuttuvat osat. Ryhmät muodostuvat sitä mukaan, kun oppilaat löytävät palat palapeliinsä. Näin ryhmäjaot tapahtuvat ilman opettajan tai oppilaiden vaikutusta niiden muodostumiseen.

1) Vinkkejä parin jakamiseen liikuntatunnilla:

Opettaja neuvoo oppilaita ottamaan oma paikka rivistä vastauksen mukaan. Rivin toisessa päässä on oppilaat, jotka kokevat olevansa kyseisessä urheilulajissa hyviä (esimerkiksi kuka harrastaa kyseistä lajia). Rivin toiseen päähän tulee oppilaat, joille laji on vieraampi. Laji voisi olla vaikka liikuntatunnilla hiihto, ja hiihdon tekniikoiden hiominen, käyttäen pariopetusta apuna.

Kun oppilaat ovat päässeet oikealle paikalle rivissä, opettaja jakaa oppilaat pareihin aloittaen rivin kummastakin päästä. Näin pariksi tulee sellainen, kenellä taidot ovat vielä hakusessa, ja sellainen, kuka kokee osaavansa tekniikat jo itse melko hyvin. Näin parit voivat täydentää toisiaan, tekniikoissa jo etevämpi pääsee opettamaan kaveria, ja apua tarvitseva saa yksityisempää ohjeistusta kaverilta.